

Zorg als beoefening van *metta*

Vriendelijkheid en compassie binnen boeddhistische geestelijke verzorging

In dit artikel beschrijft de auteur aan de hand van een casus en een begeleidende theoretische verkenning welke rol meditatie speelt in zijn werk als boeddhistische geestelijk verzorger in de gevangenis. Enkele kernbegrippen worden toegelicht. Daarbij wordt ingegaan op de eigen beoefening van *metta* (vriendelijkheid), wat aan de basis ligt van compassie.

Bart van den Bosse

OP VERZOEK VAN ZIJN PSYCHOLOOG bezoek ik S. Hij kampt met oplopende spanningen, wantrouwen en agressieproblematiek, misschien heeft hij baat bij meditatieoefeningen. Wanneer ik S. ontmoet op de afdeling en mezelf voorstel is zijn reactie afwerend: 'Wát, een boeddhist? Vergeet het maar, ik wil niks met religie te maken hebben.' Ik antwoord dat het hem vrij staat om wel of niet met me in zee te gaan. Vervolgens stel ik hem de vraag of ik misschien vijf minuten van zijn tijd mag, om hem uit te leggen waarom boeddhisme niet per se religieus is en om hem wat te vertellen over meditatie. Na enige aarzeling gaat hij akkoord.

Polderboeddhisme

Boeddhistische geestelijke verzorging in Nederland is een relatief nieuw fenomeen en bevindt zich in een pioniersfase. Met inmiddels 10 boeddhistische geestelijk verzorgers werkzaam bij de DJI (Dienst Justitiële Inrichtingen), een in 2014 gestarte postacademische opleiding tot BGV'er aan de VU Amsterdam en de recente oprichting van de boeddhistische sector VGVZ (februari 2016), zijn de nodige stappen gezet in de richting van verdere professionalisering.

Reeds vanaf halverwege de negentiende eeuw zien we een groeiende interesse voor het boeddhisme in Nederland. Sinds ruim een halve eeuw krijgt het serieuze voet aan de grond. Er ontstaat een boeddhisme van Nederlandse bodem, ook wel 'polderboeddhisme' genoemd (Poorthuis & Salemink, 2009), dat wordt gekenmerkt door veelvormigheid. De drie grote stromingen Theravada, Mahayana en Vajrayana, zijn elk in verschillende varianten vertegenwoordigd, iets wat terug te zien is binnen de BUN (Boeddhistische Unie Nederland) maar ook in de samenstelling van het team van BGV'ers en de studenten Boeddhisme aan de VU.

Contact

Onze nadere kennismaking is op cel. Ik leg uit dat je bij boeddhisme niets hoeft te geloven, dat Boeddha een mens was, geen God, en dat je bij meditatie wordt uitgenodigd om zelf te onderzoeken en ervaren waar je baat bij hebt. Verder vertel ik over het ambtsgeheim en de rol van vertrouwelijkheid bij geestelijke verzorging. De houding van S. verzacht ietwat. Hij vertelt over zichzelf: frustraties over zijn langlopende rechtszaak, problemen met concentratie en oplopende stress waardoor hij bang is zich niet langer te kunnen beheersen – erop los te slaan zodat hij weer in de isoleercel belandt. Terwijl ik naar hem luister, merk ik de geladen onrust op die hij bij zich draagt. Ik blijf erbij aanwezig en vertel hoe meditatie kan helpen je anders te leren verhouden tot stress, pijn en moeilijkheden. Meer rust en ontspanning kan daarvan een gevolg zijn. Bovenal, zo geef ik hem mee, is het een instrument waarmee hij misschien zelf iets aan zijn situatie zou kunnen doen.

Boeddhisme als zorg

De Boeddha heeft verschillende keren een karakterisering van zijn leer gegeven. Hierin wordt benadrukt dat zijn leer alleen dient voor de verlossing van het lijden, niet esoterisch is en geen blind geloof vereist (De Breet & Jansen, 2007). Een pragmatische insteek prevaleert boven dogmatisme, waar de Boeddha zich in de tijd van het heersen van de Brahmanisme tegen verzette. De leringen kunnen beschouwd worden als een vlot, waarmee men een rivier kan oversteken en dat men achter zich kan laten na de overkant bereikt te hebben.

De leer van de Boeddha wordt getypeerd als de *Dhamma*. Binnen de *Dhamma* – dat ook verwijst naar waarheid en het geheel van de werkelijkheid – geldt zorg als centrale en ultieme waarde. Als zodanig omsluit het alle overige waarden (Batchelor, 2015). Boeddhisme, als het (leren) begrijpen, beoefenen en realiseren van de *Dhamma*, is daarmee een pad van zorgzaamheid: aandachtig-zorgzame gerichtheid op het leven, het zelf en de ander. Het geheel van de *Dhamma* kent een grote psychologische en filosofische diepgang en complexiteit.

Als basis, uitgesproken in Boeddha's eerste leerrede, gelden de vier edele of nobele waarheden:

1. Dukkha, het 'lijden'.
2. Samudaya, het ontstaan of de oorsprong van dukkha.
3. Nirodha, het beëindigen van dukkha
4. Magga, de weg die leidt naar het beëindigen van dukkha.

Samenvattend zei de Boeddha hierover: 'Ik onderwijs maar één ding, de aanwezigheid van dukkha en de beëindiging ervan' (Feldman, 2017, p. 59).

Binnen de Dhamma geldt zorg als centrale en ultieme waarde

De vertaling van *dukkha* als lijden is onvolledig. Het woord is ontleend aan een Sanskrietbegrip dat verwijst naar een niet goed draaiend wiel, een karrenwiel dat aanloopt. Bij elke omwenteling is dit merkbaar, en dit zorgt voor frictie, ongemak, onrust of pijn. Alle vormen van fysieke en mentale pijn of ongemak gelden als dukkha: grote zaken als geboorte, ziekte, ouderdom en dood, maar ook subtielere zoals onaardige bejegening, een onrustig gemoed of een zere knie of teen. Dukkha verwijst naar alles wat onplezierig, onbevredigend, stressvol en imperfect is en wat we liever anders zouden zien.

Er worden drie categorieën dukkha onderscheiden, dukkha als fysieke of mentale pijn, dukkha vanwege vergankelijkheid of verandering, en dukkha als gevolg van geconditioneerde ervaringen. Met name de laatste vorm is relevant in de context van verlossing of bevrijding. In de wijze waarop we – doorgaans geconditioneerd en onvrij – omgaan met verschillende vormen van pijn, voegen we er ongewild een extra laag aan toe. Deze ontstaat door onze eigen reacties, door gewoontepatronen die geënt zijn op gehechtheid (hebzucht, verlangen, dingen willen vasthouden) enerzijds en boosheid (afkeer, vermijding, ontkenning) anderzijds.



De rol van meditatie is om hier allereerst opmerkzaam van te worden. We zitten stil en slaan gade wat er zich in onze geest en ons lichaam afspeelt. Via concentratie op de ademhaling en aandacht voor verschillende afleidingen leren we onze grijpende en vermijdende gewoontes kennen. In plaats van ons met deze gewoontes te identificeren, oefenen we in het observeren van de continue veranderingen die zich in ons afspelen.

Gaandeweg wordt ruimte gecreëerd voor bewuste respons, waardoor vrijheid toeneemt

Bewustzijn geldt binnen het boeddhisme als *stroom* of *proces*, niet als entiteit of essentie. Een van de basiskenmerken van bestaan binnen het boeddhisme is veranderlijkheid. Net als ons bewustzijn is alles voortdurend in verandering en aan verval onderhevig, overal en op alle niveaus. Inzicht hierin en vertrouwdheid hiermee helpt om de identificaties die extra lijden genereren te doorbreken. Gaandeweg wordt er ruimte gecreëerd voor een bewuste respons, waardoor vrijheid toeneemt. Er wordt meer aandacht en opmerkzaamheid ontwikkeld, waardoor er andere keuzes gemaakt kunnen worden. Aandacht cultiveren betekent dukkha leren

(her)kennen om er vervolgens zorg voor te dragen, er verantwoordelijkheid voor te nemen in de omgang ermee.

Ontdekking

Tijdens de eerstvolgende afspraak maakt S. kennis met zitmeditatie. Mijn achtergrond is er een van achtereenvolgens Zen, Vipassana en Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). De instructie die ik aan 'nieuwkomers' geef, lijkt veel op die uit MBSR van Jon Kabat-Zinn. We beginnen met opmerken hoe we erbij zitten, met aandacht voor de houding en het lichaam, maar ook het gemoed en eventuele spanningen die er zijn. De eerste instructie duurt zelden langer dan vijf minuten, zo laagdrempelig mogelijk. Ik spreek niet over Boeddha of Dhamma, benadruk dat we niets hoeven te bereiken of te veranderen maar dat we onderzoeken en opmerken hoe het op dit moment met ons gesteld is. De meeste gedetineerden zitten op een stoel, sommigen verkiezen een kussen met bijhorende ondermat. Ruim de helft van de gedetineerden wil mediteren, de rest heeft er geen behoefte aan, soms constateer ik dat meditatie geen passend aanbod is. Vijf minuten zitten wordt geleidelijk uitgebouwd naar 15, 20 minuten of langer.

S. komt gemotiveerd over, hij is sportief en dat zie ik terug in zijn houding en discipline. We richten de aandacht op de ademhaling en ervaren waar we deze het beste voelen, vaak de buikwand of borstkas. Ik nodig hem uit om afleidingen in de

vorm van geluiden, gedachten, gevoelens of lichamelijke gewaarwordingen op te merken en telkens vriendelijk maar beslist terug te keren naar de ademhaling. Ik wijs erop dat hierbij een nieuwsgierige en onderzoekende houding helpt. Na afloop vraag ik hem hoe het voor hem is geweest. Hij kijkt me licht verbaasd aan en geeft terug dat hij zich in lange tijd niet zo rustig heeft gevoeld, hier wil hij mee verder! Ik vertel hem met een lach dat het bij mij langer duurde voordat er iets van rust intrad. We maken een nieuwe afspraak. Samen mediteren met gedetineerden voelt vrijwel altijd als een geschenk. Bestaande afstand en ongelijkheid verdwijnen voor even naar de achtergrond.

Vriendelijkheid en compassie

In het leren zorgdragen voor dukkha wordt een andere – vriendelijke – verhouding ermee gecultiveerd. Deze andere verhouding vinden we meer expliciet terug in metta, een woord met etymologische wortels in mitra (Pali), wat onder meer staat voor ‘vriend, vriendelijkheid, welwillendheid’. Het handelen dat hieruit volgt, karuna, wordt vertaald met compassie, mededogen of ‘beweging in het hart als antwoord op pijn’ (Levine, 2011, p. 55). Karuna wordt wel beschouwd als metta in actie. Samen met (mede)vreugde (mudita) en gelijkmoedigheid (upekkha) gelden ze als de vier brahmavihara’s, de ‘onmetelijke kwaliteiten’ of ‘verheven verblijfplaatsen of toestanden van de geest’.

Metta wordt vaak vertaald met ‘liefdevolle vriendelijkheid’, alsof het een bijzonder en nastrevenswaardig gevoel zou betreffen. Een meer vruchtbare en reële benadering is metta als helder inzicht, een intentie waarmee we onze ingesleten aversie en grijpende patronen actief kunnen beantwoorden.¹ Dat is iets anders dan de vluchtigheid van een emotie of gevoel. Het vriendelijk aanwezig (leren) zijn bij dukkha betekent dat we onszelf intentioneel toewenden naar – en verblijven bij – het moeilijke en pijnlijke, in plaats van de geconditioneerde afwending of vlucht. Dit laatste maak duidelijk dat metta een werkwoord is, iets wat je doet. Binnen het intentioneel zorgdragen voor dukkha wordt toegewerkt naar bewuste en

compassievolle responsiviteit. In de contacten met gedetineerden kan vervolgens de eigen metta-beoefening als inspiratie en voorbeeld voor de ander gaan fungeren.

Metta en karuna hangen samen. Het vermogen om zonder afwending aanwezig te zijn bij pijn en lijden van de ander vindt zijn fundament in het leren toelaten ervan. De eigen metta-beoefening van de boeddhistische geestelijk verzorger is van wezenlijk belang, omdat die kan worden ingezet bij het begeleiden van gedetineerden bij hun (meditatie)proces.

Verandering

S. en ik zitten wekelijks samen. Hij blijft gedreven en gemotiveerd. We praten over wat hem bezighoudt en hoe hij overleeft tijdens detentie. De gevangenis kan een harde leerschool zijn. We ontwikkelen een goede band. Soms toont hij zijn emoties, iets wat hij niet gewend is. Hij heeft op de arbeid met anderen gesproken over meditatie, samen willen ze een groepje vormen. Het verloop aan gedetineerden is groot, sommigen zitten enkele weken, anderen jaren. Vaak zie ik mensen eerst individueel, waarna ze later aanschuiven bij een groep. Een minderheid is van huis uit boeddhist, het merendeel heeft er affiniteit mee en sommigen willen gewoon rust of een luisterend oor zonder denominatieve voorkeur.

Een meer vruchtbare en reële benadering is metta als helder inzicht

De meditatiebeoefening van S. verdiept en verstevigt zich, hij mediteert dagelijks op cel. Soms zie ik een glimlach op zijn gezicht, ik hoor hem minder over spanning en agressie. Als ik hem gadesla tijdens het zitten doet hij me soms aan een Japanse zenmonnik denken, zo stil zit hij. Op een gegeven moment zegt S. weer te hebben kunnen lezen, iets wat jaren geleden was. Wanneer we spreken over de meditatie is zijn reactie er regelmatig een van verbazing en verwondering. Op een gegeven moment zegt hij: ‘Ik voel me soms nog wel boos, maar ik ben het niet meer.’ Met zijn familie praat

hij over hoe hij na zijn detentie verder kan met meditatie. Bij ons afscheid gaf hij me, slikkend, een kaartje met de tekst: 'Not everything that is faced can be changed, but nothing can be changed until it's faced.' Jenny Phillips schrijft over haar jarenlange ervaringen met vipassana meditatie in Donaldson Prison in Alabama: 'What is transformed is their ability to see – to have the courage and maturity to look into their own lives and minds' (Phillips, 2008, p. 9). Wanneer gedetineerden gegrepen worden door hun beoefening, kan de harde leerschool waarin ze zich bevinden eveneens een louterende zijn.

Pionieren

Pionieren betekent verkennen en verschillende wegen inslaan. Een voorbeeld hiervan is het aanbod van achtweekse MBSR-trainingen binnen detentie, die we als BGV binnen DJJ in de afgelopen zes jaar in zes verschillende gevangenissen opgezet hebben. Een recent afgerond onderzoek door de Universiteit Leiden in opdracht van het Wetenschappelijk Onderzoeks- en Documentatiecentrum (WODC) van het Ministerie van Veiligheid en Justitie naar de effecten en toekomstige toepassingen van MBSR in detentie is veelbelovend te noemen.³ Behalve de conclusie dat MBSR-training goed toepasbaar is binnen detentie, werden positieve effecten op het gebied van boosheid, stress, coping, zelfvertrouwen en impulscontrole gevonden. En in het algemeen gold dat de training leidde tot een toegenomen responsiviteit van gedetineerden op behandeling die tijdens de detentie plaatsvond.

In mijn werk maak ik deze effecten in verschillende mate allemaal mee, zonder dat ze als doelstelling worden gehanteerd. Tijdens meditatiebeoefening worden er gaandeweg gunstige voorwaarden voor verandering geschapen, wat iets anders is dan de resultaatgerichtheid van een volgende diagnose-behandel-combinatie. Het belangrijkste van mijn werk vind ik dat het mensen helpt om zichzelf te leren helpen. Meditatie-instructie geldt daarbij als basis voor een

verdere persoonlijke invulling en toepassing ervan. Het is niet de bedoeling om van gedetineerden boeddhisten te maken, maar om ze wat in handen te geven waar ze op constructieve wijze zelf mee verder kunnen. Mijn eigen meditatie en metta-beoefening maakt hiervan de wezenlijke basis uit.

Bart van den Bosse werkt sinds 2014 als Boeddhistisch Geestelijk Verzorger bij DJJ.
bvdbosse@gmail.com

Literatuur

- Batchelor, S. (2015). *After Buddhism. Rethinking the dharma for a secular age*. New Haven & London: Yale University Press.
- Breet, J. de, & Janssen, R. (2007). *Aldus sprak de Boeddha. Een bloemlezing uit de Pali-Canon*. Rotterdam: Uitgeverij Asoka.
- Feldman, C. (2017). *Boundless heart. The Buddha's path of kindness, compassion, joy and equanimity*. Boulder, Colorado: Shambala publications.
- Levine, N. (2011). *Het hart van de revolutie. Boeddha's radicale lessen over vergeving, mededogen en vriendelijkheid*. Rotterdam: Uitgeverij Asoka.
- Phillips, J. (2008). *Letters from the Dhamma Brothers. Meditation behind bars*. Washington: Pariyatti Press.
- Poorthuis, M., & Salemink, Th. (2009). *Lotus in de lage landen. De geschiedenis van het boeddhisme in Nederland. Beeldvorming van 1840 tot heden*. Almere: Uitgeverij Parthenon.
- Santorelli, S. (1999). *Heal Thy Self. Lessons on mindfulness in medicine*. New York: Three Rivers Press.

Verder lezen

- Maex, E. (2005). *Een kleine inleiding in het boeddhisme*. Tiel: Lannoo.
- Batchelor, S. (1998). *Boeddhisme zonder geloof. Een leidraad door de nieuwe cultuur van het ontwaken*. Nieuwerkerk a/d IJssel: Milinda Uitgevers.

Noten

- 1 De uitleg van metta als helder begrip en intentionele beantwoording komt van Feldman (2017).
- 2 Het volledige onderzoek vindt u hier: www.wodc.nl/binaries/2717_Volledige_Tekst_tcm28-242806.pdf.

